

Аннотация
к дополнительной образовательной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»-физкультурно-спортивная. Уровень Программы – общекультурный (ознакомительный). Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста(5-7 лет)

Цели и задачи:

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для каждого возраста физическую нагрузку;
- давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них.
- оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращение, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к спорту.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- сознательности и активности участников образовательного процесса;
- доступности и постепенности увеличения нагрузок;
- систематичности и регулярности; направленности на различные группы мышц; - комплексного подхода;
- успешности каждого ребенка;
- сотрудничества «воспитатель (родитель) – инструктор по физической культуре –ребенок»;
- психологической комфортности.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на 2 учебных года. Общее количество занятий в год – 64. Продолжительность занятий для детей старшего дошкольного возраста – 25 – 30 минут, детей подготовительной группы – 30 - 35 минут. Периодичность занятий – 2 раза в неделю после дневного сна.